



BOWFLEX
XCEED™



Le Bowflex Xceed™
Home Gym
Manuel de Montage



Félicitations pour votre engagement pour le fitness et votre achat du Bowflex Xceed™ home gym. Avant de monter votre Bowflex Xceed™ home gym veuillez lire le Manuel de Montage et suivre les Précautions de Sécurité importantes. Pour des informations sur la manière d'utiliser votre Bowflex Xceed™ home gym veuillez vous reporter au Manuel du Propriétaire du Bowflex Xceed™.

Nautilus, Inc.
16400 S.E. Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683

1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458)
Fax (800) 898-9410
Nautilus.com
Bowflex.com

Table des Matières

Spécifications / Homologations	1
Précautions de Sécurité Importantes	2
Familiarisez-vous Avec Votre Machine	3
Guide de Référence des Pièces	4
Guide de la Quincaillerie	6
Guide de Montage	7-15

Spécifications / Homologations

Spécifications du Produit

Poids du Produit	157 lbs. (71 kg)
Dimensions du Produit	Longueur 53" (135 cm) x largeur 49" (124 cm) x hauteur 82" (208 cm)
Espace nécessaire à l'entraînement	Longueur 96" (244 cm) x largeur 78" (198 cm)
Nombre d'exercices	Plus de 60
Résistance de la Power Rod®	210 lbs. (95 kg)
Evolutivité de la Power Rod®	310 lbs. (141 kg) 410 lbs. (186 kg.)
Limite de poids de l'utilisateur	300 lbs. (136 kg)

Homologations réglementaires:



Conforme à:

EN957-1 Classe H

EN957-2 Classe H



Conforme à:

ASTM F2276-05

ASTM F2216-05



Précautions de Sécurité Importantes

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

La définition suivante s'applique au mot “**Attention**” que vous trouverez dans ce manuel:



Il est utilisé pour attirer l'attention sur les dangers POTENTIELS pouvant aboutir à des dommages corporels ou au décès.



LISEZ ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA MACHINE.



AVERTISSEMENT

Pour votre sécurité, effectuez toutes les étapes de montage dans l'ordre donné. Un montage incorrect peut provoquer des blessures.



AVERTISSEMENT

Certains composants peuvent être lourds ou difficiles à manipuler. Demandez de l'aide si nécessaire.

Familiarisez-vous Avec Votre Machine

Avant le Montage

Veillez prendre le temps de lire toutes les instructions de montage avant de tenter de monter votre Bowflex Xceed™ Home Gym Sélectionnez avec soin l'endroit où vous allez placer votre machine. Le meilleur endroit pour votre Bowflex Xceed™ home gym est une surface à la fois plane et dure.

Sélectionnez une zone d'entraînement laissant un minimum d'espace derrière le boîtier de la tige 0,5 pied (15 cm) et une largeur totale de 6,5 pieds (2,0 m). Laissez un espace libre d'au moins 3.0 pieds (0,9 m) devant la machine.

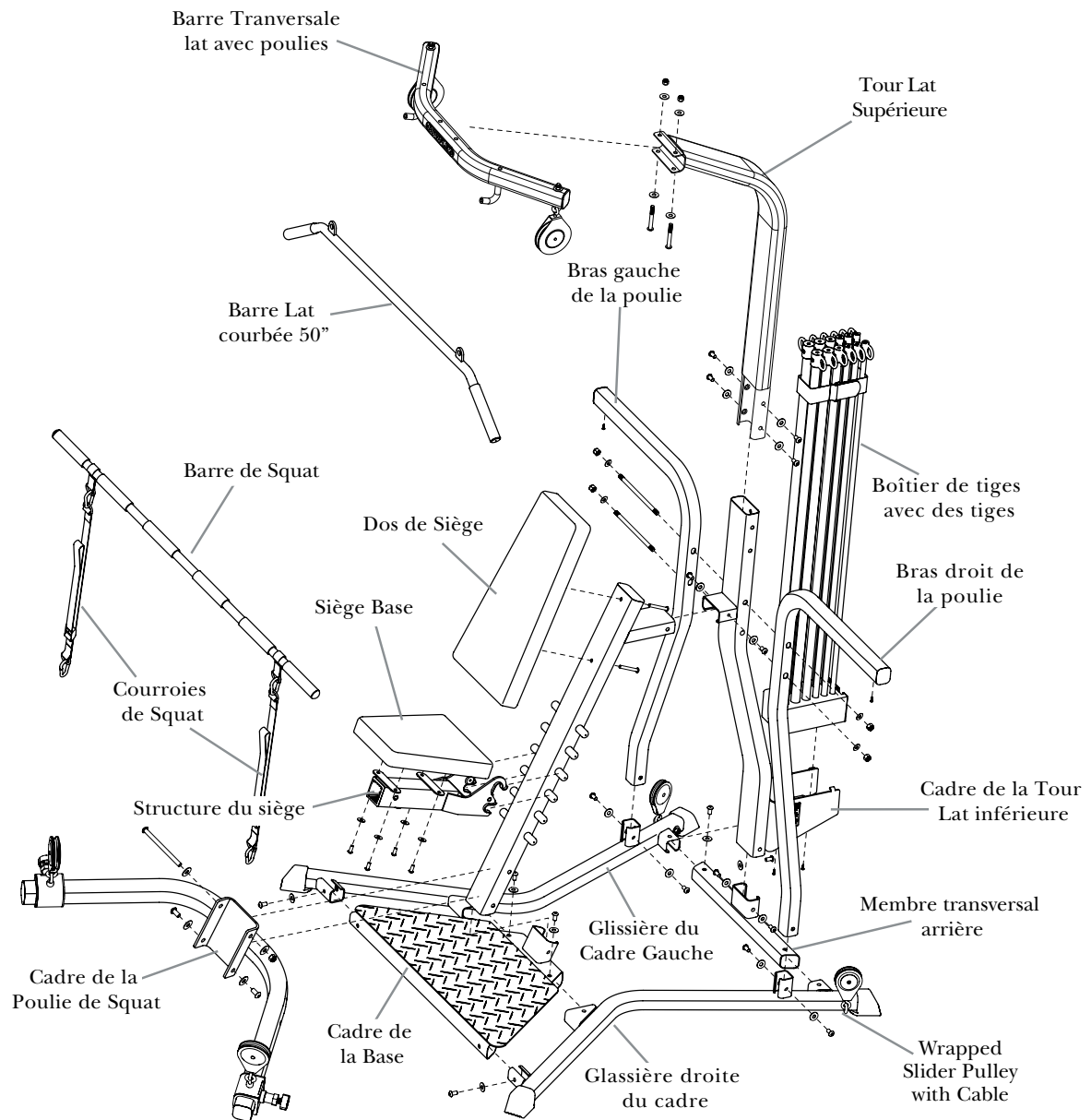
Principes de Montage de Base

Voici quelques conseils de base qui faciliteront et accéléreront le montage de votre Bowflex Xceed™ home gym. En appliquant ces principes, vous pouvez simplifier chaque processus et gagner du temps et des efforts.

- 1 Pour accélérer le processus de montage, rassemblez les pièces dont vous avez besoin à chaque étape et lisez attentivement les instructions de montage de cette étape avant de commencer cette étape de montage.
- 2 Lorsque vous serrez un écrou auto-bloquant sur un boulon, utilisez une clé mixte et assurez-vous qu'il est correctement serré.
- 3 Lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulons afin de vous aider à guider le boulon dans le trou.
4. En règle générale, pour tous les boulons et écrous de votre Bowflex Xceed™ home gym, tournez les boulons ou écrous vers la droite pour serrer et vers la gauche pour desserrer. Vous pouvez également utiliser cette phrase mnémotechnique : "Righty tighty, lefty loosey."

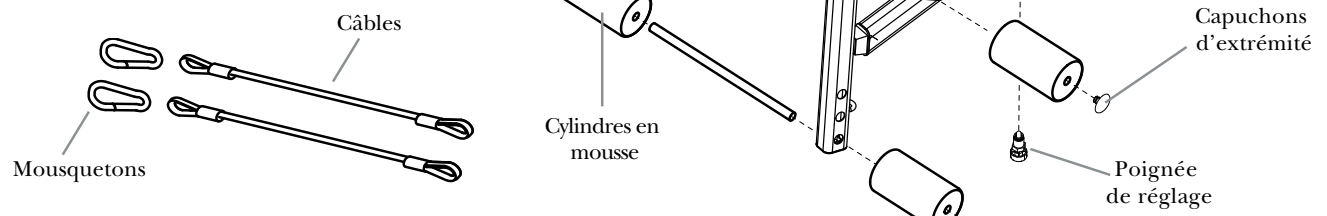
IMPORTANT ! LAISSEZ TOUS LES CÂBLES TENDUS ET ENROULÉS JUSQU'À CE QUE VOTRE BOWFLEX XCEED™ HOME GYM SOIT ENTIÈREMENT MONTÉ.

Guide de Référence des Pièces

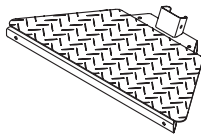
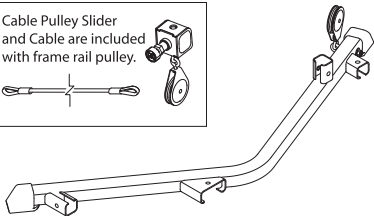
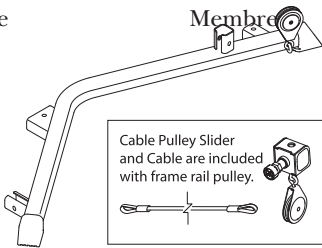
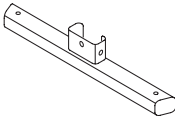
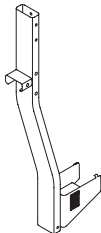
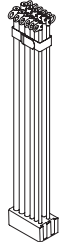
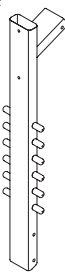
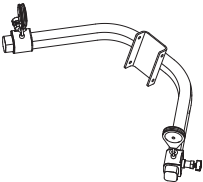
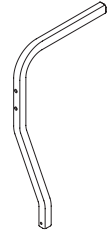
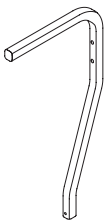
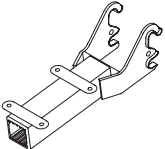
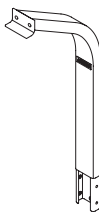
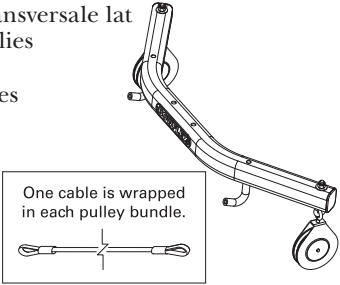
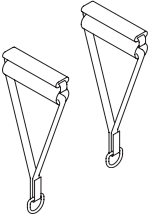
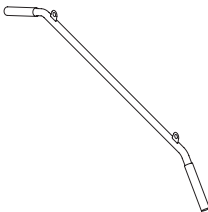
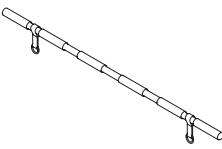
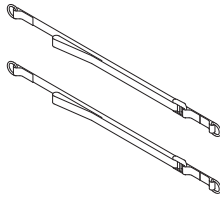
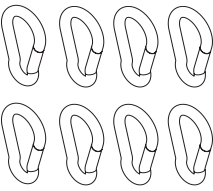
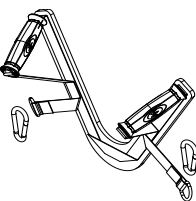
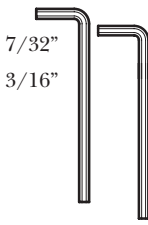


Fixation de l'Extension de la jambe

Si vous avez commandé la Fixation de l'Extension de la Jambe en option, vous recevrez les pièces supplémentaires présentées ici.

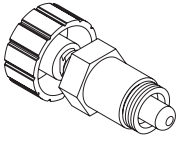
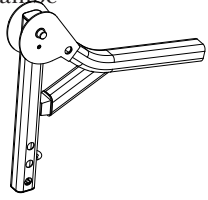
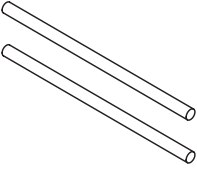
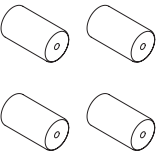
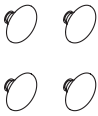
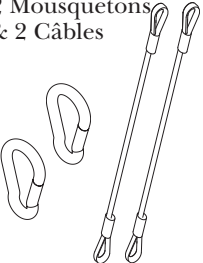


Guide de Référence des Pièces

Cadre de la Base 	Glissière du Cadre Gauche Cable Pulley Slider and Cable are included with frame rail pulley. 		Glissière droite du cadre Membre Cable Pulley Slider and Cable are included with frame rail pulley. 	transversal arrière 	
Cadre de la Tour Lat inférieure 	Boîtier de tiges avec des tiges 	Glissière de Support du Siège 	Cadre de la Poulie de Squat 	Bras gauche de la poulie 	Bras droit de la poulie 
Structure du siège 	Dos du Siège 	Tour Lat supérieure 	Barre transversale lat avec poulies 2 Poignées One cable is wrapped in each pulley bundle. 		
Barre Lat courbée 50 “ 	Barre de Squat 	2 Courroies de Squat 	8 Mousquetons 	Harnais Epaules Crunch Abdo 	Outils inclus : 2 Clés hexagonales 7/32” 3/16” 

NOTA: *Les spécifications sont sous réserve de changement sans préavis.

Pièces d'Extension de la Jambe

Poignée de réglage 	Structure d'extension de la jambe 	2 Tubes en chrome (3/4") 	4 Cylindres en mousse 	4 Capuchons d'extrémité (3/4") 	2 Mousquetons & 2 Câbles 
--	---	--	--	--	--

NOTA: *Les spécifications sont sous réserve de changement sans préavis.

Guide de la Quincaillerie

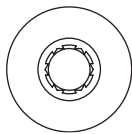
Outils dont vous aurez besoin:

Pour effectuer le montage de votre Bowflex Xceed™ Home Gym, vous aurez besoin des outils mentionnés ci-dessous. Si vous n'avez pas ces outils, vous pouvez les trouver dans n'importe quel grand magasin ou quincaillerie.

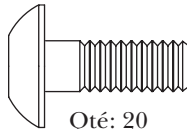
- Clé mixte 7/16"
- Clé mixte 9/16"
- Clé anglaise
- Ensemble de clés à douilles
- Tournevis cruciforme
- Tournevis plat
- Marteau en caoutchouc
- Couteau utilitaire
- Ciseaux
- Clés Allen (incluses)

(NOTA: Les dessins ne sont pas à l'échelle.)

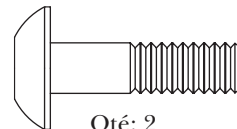
Vis à tête ronde:



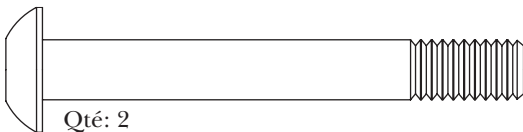
Qté: 4
(5/16" x 3/4")



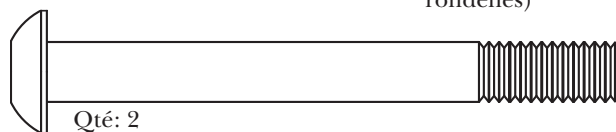
Qté: 20
(3/8" x 3/4")



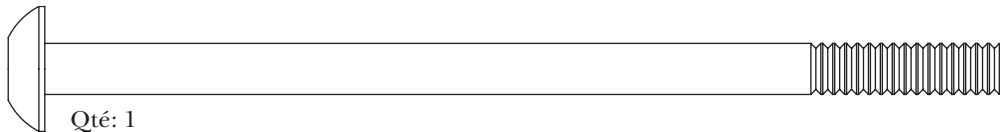
Qté: 2
(3/8" x 1") (dans un
sac séparé avec des
rondelles)



Qté: 2
(5/16" x 2 1/2")

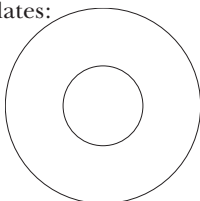


Qté: 2
(3/8" x 3")

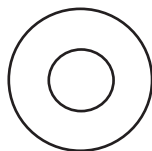


Qté: 1
(3/8" x 5")

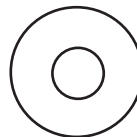
Rondelles plates:



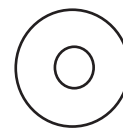
Qté: 4
(1/2")



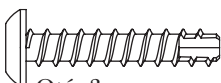
Qté: 26
(3/8")



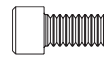
Qté: 6
(5/16")



Qté: 3
(1/4")

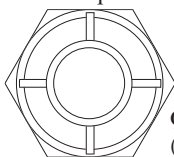


Qté: 3
3 Vis-taraut (#10 x 1")

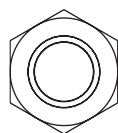


Qté: 2
Vis d'assemblage (1/4" x 1/2")

Ecrous à frein élastique:

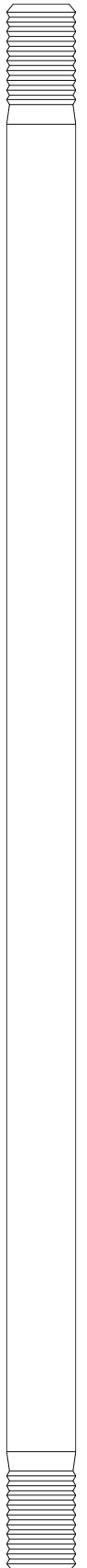
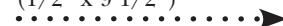


Qté: 4
(1/2")



Qté: 3
(3/8")

Qté: 2 Goujons filetés
(1/2" x 9 1/2")



Guide de Montage

Etape 1 Montage du cadre de la base

Pièces:

- Cadre de la base
- Glissière droite du cadre
- Glissière gauche du cadre
- Membre transversal arrière

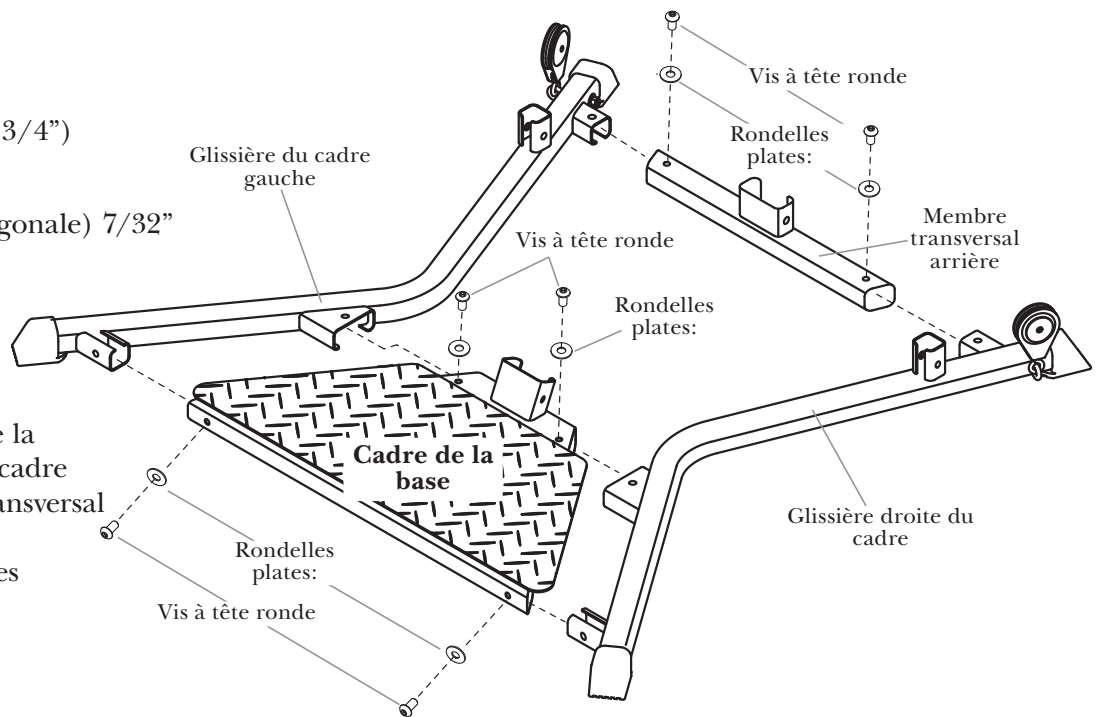
Quincaillerie:

- 6 Vis à tête ronde (3/8" X 3/4")
- 6 Rondelles plates (3/8")

Outil: Clé Allen (ou Clé hexagonale) 7/32"

1-1 Posez toutes les pièces sur le sol comme indiqué.

1-2 Insérez les connecteurs de la Glissière du Cadre dans le cadre de la base et le Membre transversal arrière. Fixez avec les vis et rondelles comme indiqué.



Ne serrez pas les vis à cette étape.

Etape 2 Montage de la Tour lat inférieure

Pièces:

- Cadre de la Tour lat inférieure
- Boîtier de tiges avec Pack Power Rod®

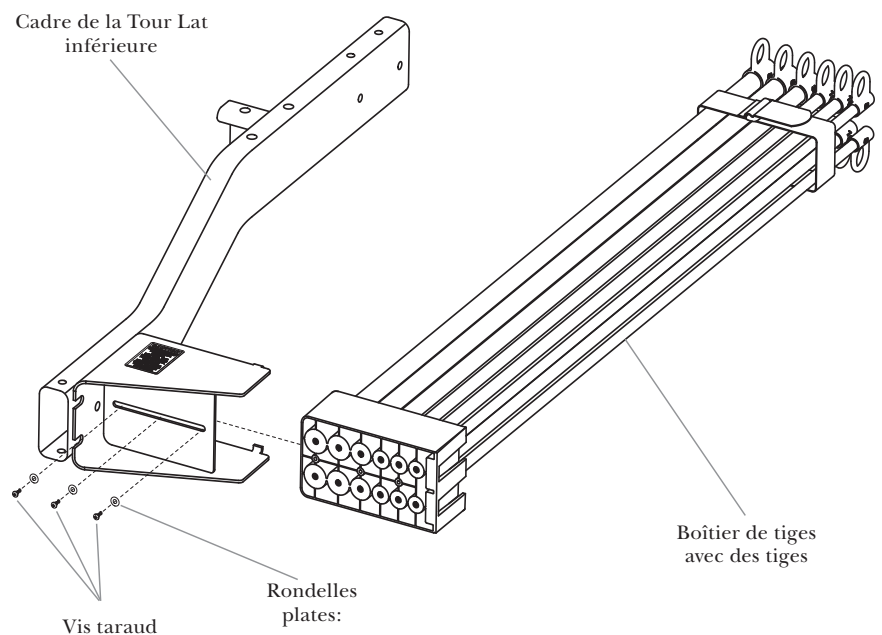
Quincaillerie:

- 3 Vis-taraut (#10 x 1")
- 3 Rondelles plates (1/4")

Outils: Tournevis cruciforme

2-1 Posez les pièces sur le sol comme indiqué. Faites glisser fermement le Boîtier de Tiges dans le cadre de la tour lat inférieure.

2-2 Fixez le Boîtier de tiges au cadre de la Tour lat inférieure au moyen des vis et rondelles, comme indiqué. Serrez les vis jusqu'à ce qu'elles soient ajustées serré.



Guide de Montage

Etape 3 Installer le Montage de la Tour lat inférieure

Pièces:

- Montage de la Tour lat inférieure
- Montage du Cadre de la base

Quincaillerie:

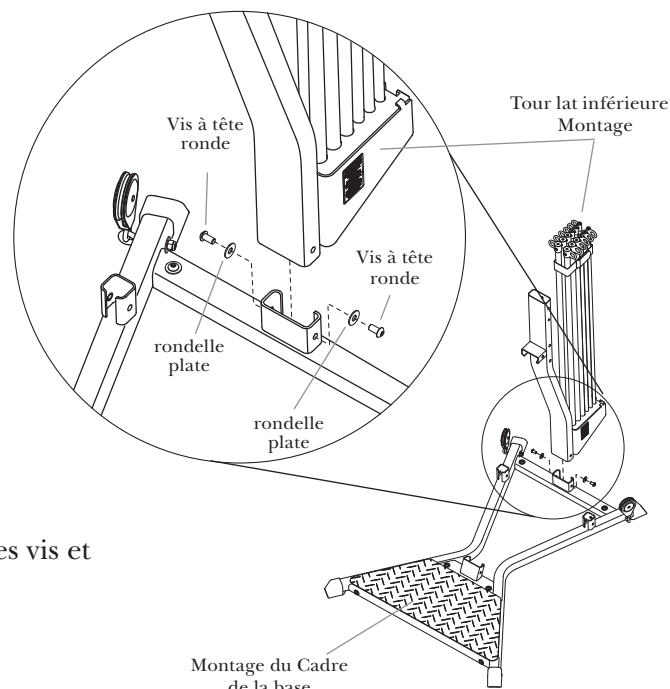
- 2 Vis à tête ronde (3/8" x 3/4")
- 2 Rondelles plates (3/8")

Outils: Clé hexagonale 7/32"

3-1 Alignez le montage de la Tour Lat inférieure sur le Cadre de la base. Poussez le bas de la Tour Lat inférieure dans le connecteur du Membre transversal arrière, comme indiqué.

3-2 Fixez le Montage de la Tour lat inférieure au moyen des vis et rondelles, comme indiqué.

Ne serrez pas les vis à cette étape.



Etape 4 Installer la Glissière du Support du Siège

Pièces:

- Glissière de Support du siège
- Montage du Cadre de la base

Quincaillerie:

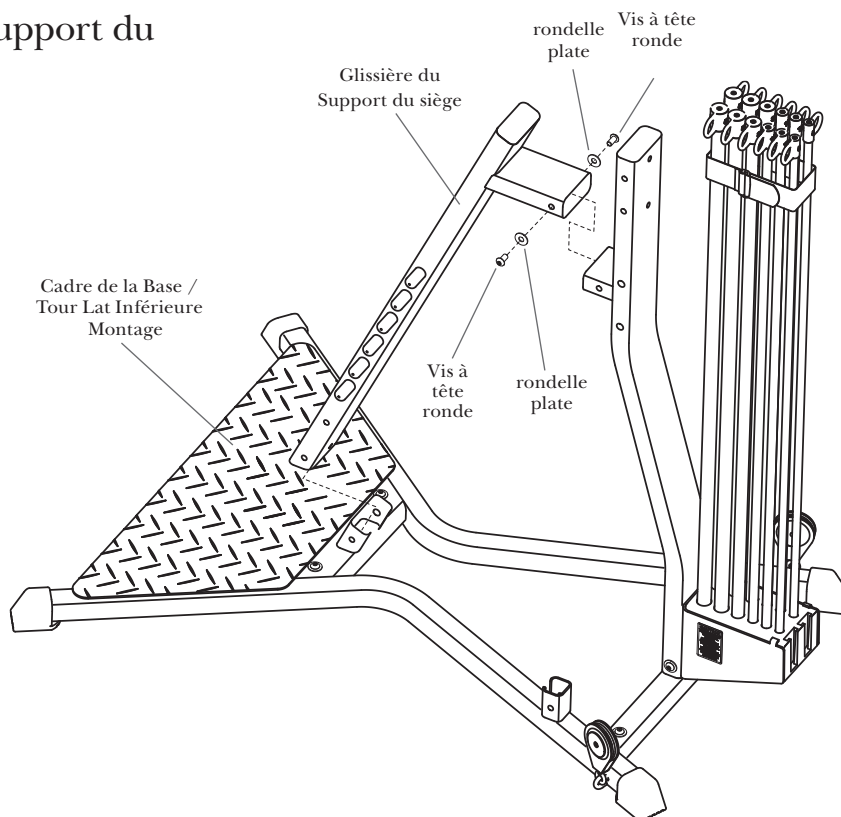
- 2 Vis à tête ronde (3/8" x 3/4")
- 2 Rondelles plates (3/8")

Outils: 7/32" Clé hexagonale

4-1 Faites glisser le bas de la Glissière du Support du Siège dans le connecteur du Cadre de la base, comme indiqué.

4-2 Faites glisser le haut de la Glissière du Support du Siège dans le connecteur du Montage de la Tour lat inférieure, comme indiqué. Fixez avec les vis et rondelles comme indiqué.

Ne serrez pas les vis à cette étape.



Guide de Montage

Etape 5 Installer le Cadre de la Poulie de Squat

Pièces:

- Montage du Cadre de la Poulie de Squat
- Montage principal

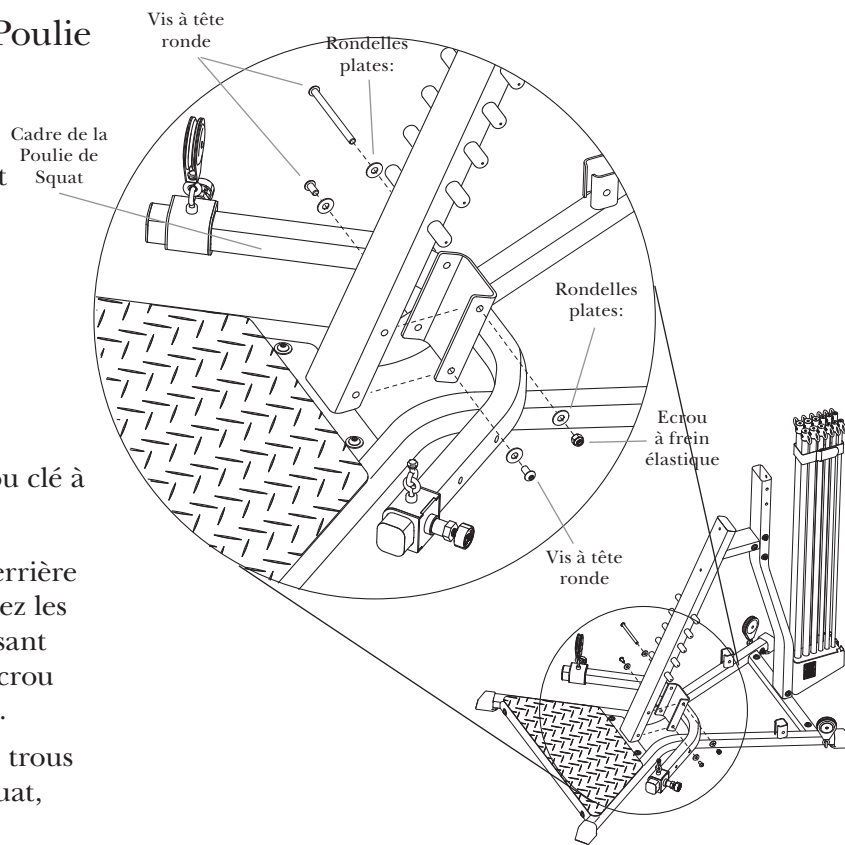
Quincaillerie:

- 1 Vis à tête ronde (3/8" X 5")
- 1 Ecrou à frein élastique (3/8")
- 2 Vis à tête ronde (3/8" X 1")
- 4 Rondelles (3/8")

Outils: 7/32" Clé hexagonale et anglaise ou clé à douilles

5-1 Placez le cadre de la poulie de squat derrière la Glissière du Support du Rail et alignez les trous des vis supérieures. Fixez en utilisant une vis 3/8" X 5", une rondelle et un écrou dans le trou supérieur, comme indiqué.

5-2 Installez les vis et les rondelles dans les trous inférieurs du Cadre de la Poulie de Squat, comme indiqué.



Etape 6 Installer les bras de la poulie

Pièces:

- Bras droit de la poulie
- Bras gauche de la poulie
- Montage principal

Quincaillerie:

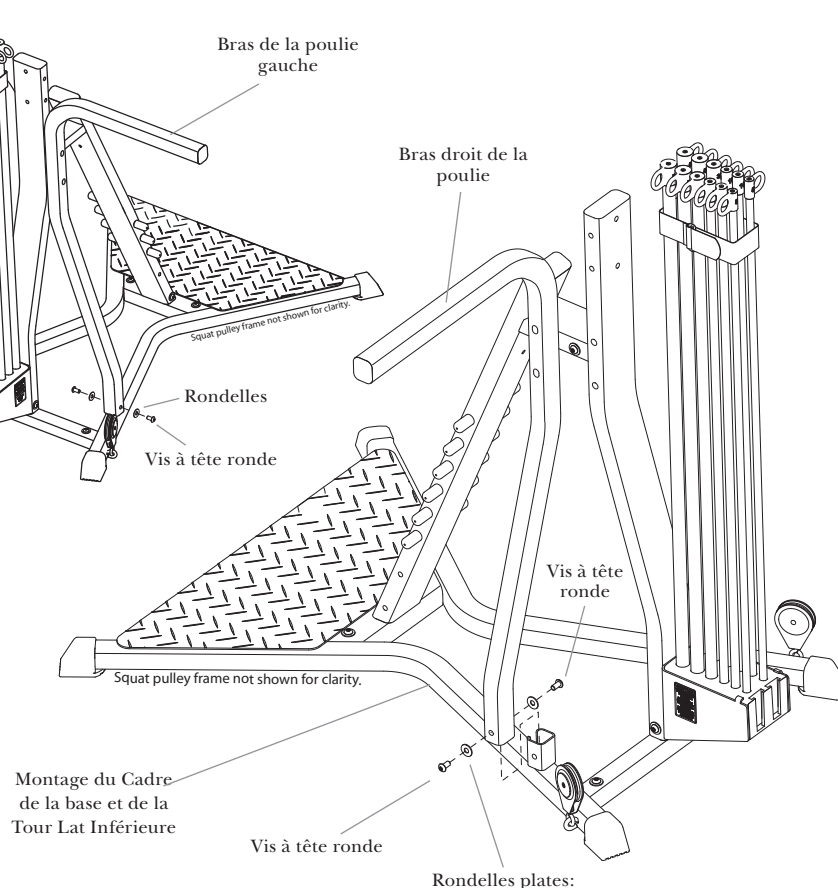
- 4 Rondelles (3/8")
- 4 Vis à tête ronde (3/8" X 3/4")

Outils: 7/32" Clé hexagonale

6-1 Faites glisser les bras gauche et droit de la poulie dans les connecteurs du cadre de la base, comme indiqué.

6-2 Fixez les Bras de la Poulie au Cadre de la Base au moyen des vis et rondelles, comme indiqué.

Ne serrez pas les vis à cette étape.



Guide de Montage

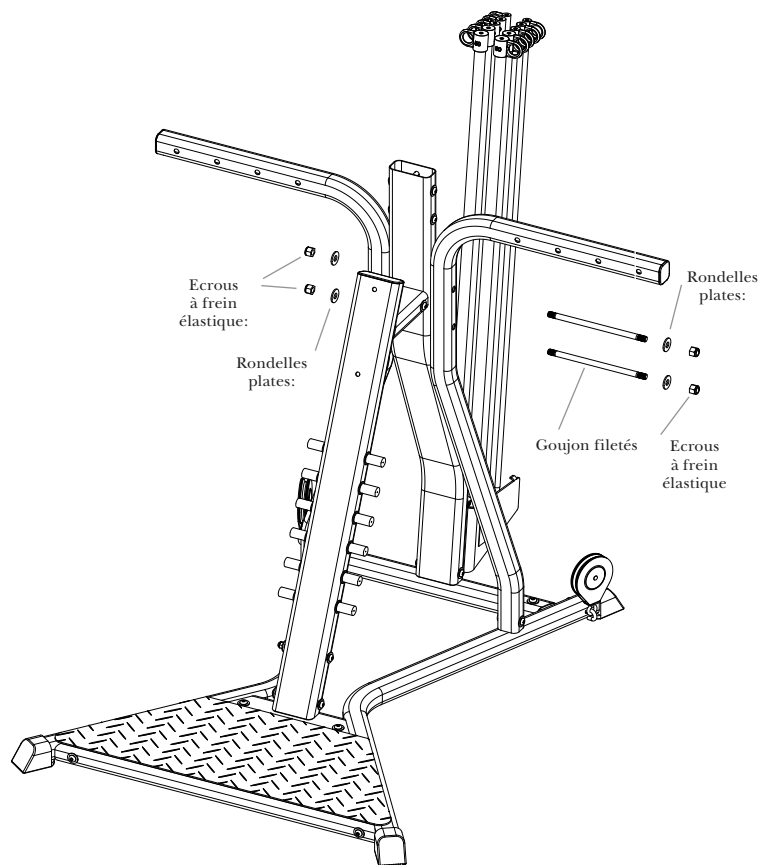
Etape 7 Fixer les bras de la poulie

Quincaillerie:

- 2 Goujons filetés (1/2" X 9 1/2")
- 4 Ecrou à frein élastique (1/2")
- 4 Rondelles (1/2")

Outils: Marteau en caoutchouc

7-1 Alignez les deux trous des Bras de Poulie sur ceux du Montage de la Tour Lat Inférieure, et fixez à l'aide des goujons filetés, rondelles et écrous, comme indiqué.



Etape 8 Installer les poulies coulissantes

Pièces:

- 2 Poulies coulissantes avec le Montage de câble
- Montage principal

Quincaillerie:

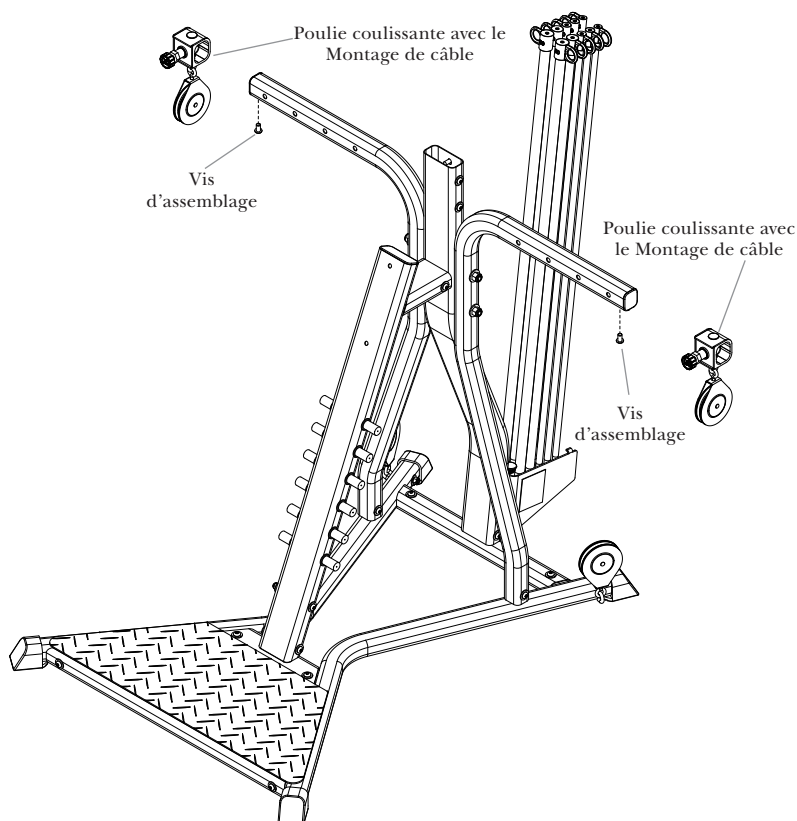
- 2 Vis d'assemblage (1/4" X 1/2")

Outils: Clé hexagonale 3/16

8-1 Déballiez la poulie coulissante et déroulez le câble.

8-2 Installez une poulie coulissante dans chaque Bras de poulie, comme indiqué. Choisissez l'un des quatre trous pour la fixation.

8-3 Installez une vis de montage sur la partie inférieure de chaque Bras de poulie, comme indiqué.



Guide de Montage

Etape 9 Montage du siège

Pièces:

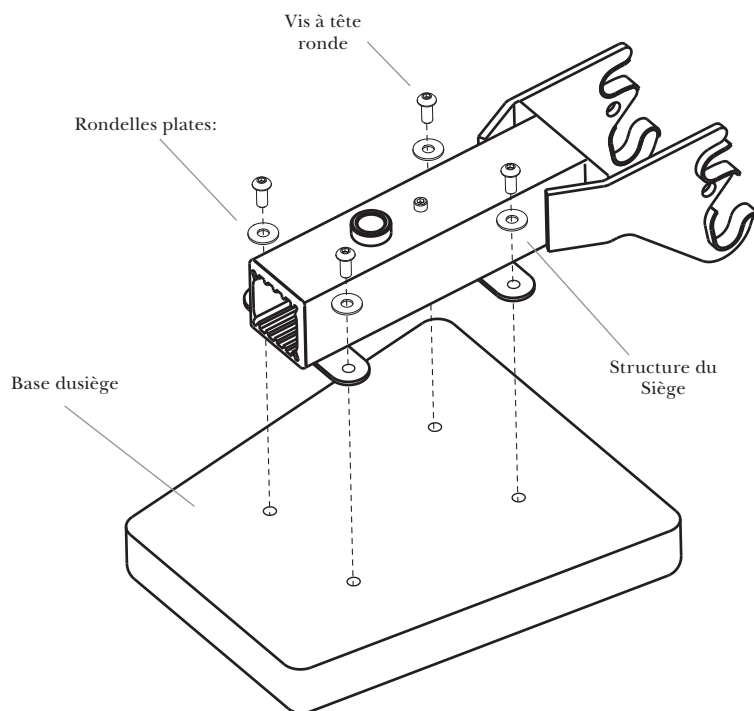
- Structure du siège
- Base du siège

Quincaillerie:

- 4 Vis à tête ronde (5/16" x 3/4")
- 4 Rondelles (5/16")

Outils: 3/16" Clé hexagonale

9-1 Installez la structure du siège sur la partie inférieure du Coussin du Siège au moyen des vis et rondelles, comme indiqué.



Etape10 Montage de l'Extension de la Jambe

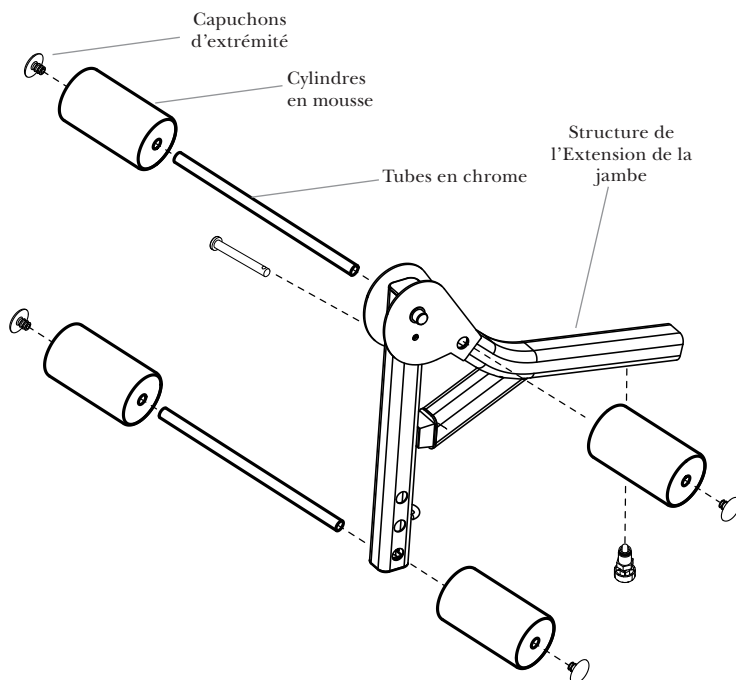
Pièces:

- Structure d'extension de la jambe
- 2 Tubes en chrome
- 4 Cylindres en mousse
- 4 Capuchons d'extrémité

Outil: Marteau en caoutchouc

10-1 Insérez les tubes en chrome dans le trou supérieur et un des trous inférieurs de l'Extension de la Jambe. (Sélectionnez un trou pour votre niveau de confort.)

10-2 Glissez les Cylindres en mousse sur les Tubes en chrome et fixez avec les capuchons d'extrémité. Utilisez un marteau en caoutchouc pour fixer les Capuchons.



NOTA: L'Extension de la jambe peut être ajustée pendant l'entraînement afin de s'adapter à votre taille et à vos préférences personnelles.

Guide de Montage

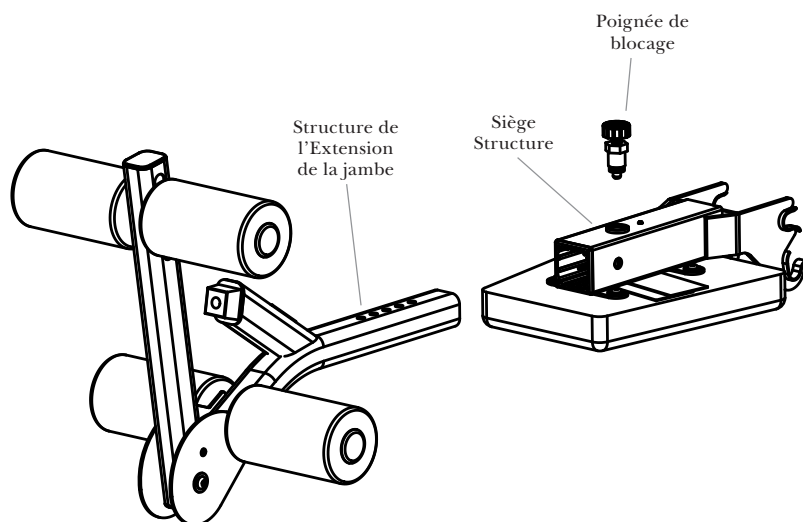
Etape 11 Installer le Montage Opérationnel de l'Extension de la Jambe

Pièces:

- Montage d'extension de la jambe
- Poignée de blocage

11-1 Insérez la structure d'extension de la jambe dans une des extrémités ouvertes de la Structure du Siège, comme indiqué.

11-2 Alignez un trou de l'Extension de la Jambe sur le trou de la Structure du Siège pour s'adapter à votre taille et fixez avec la Poignée de Blocage, comme indiqué.



Etape 12 Installer le Montage du Siège

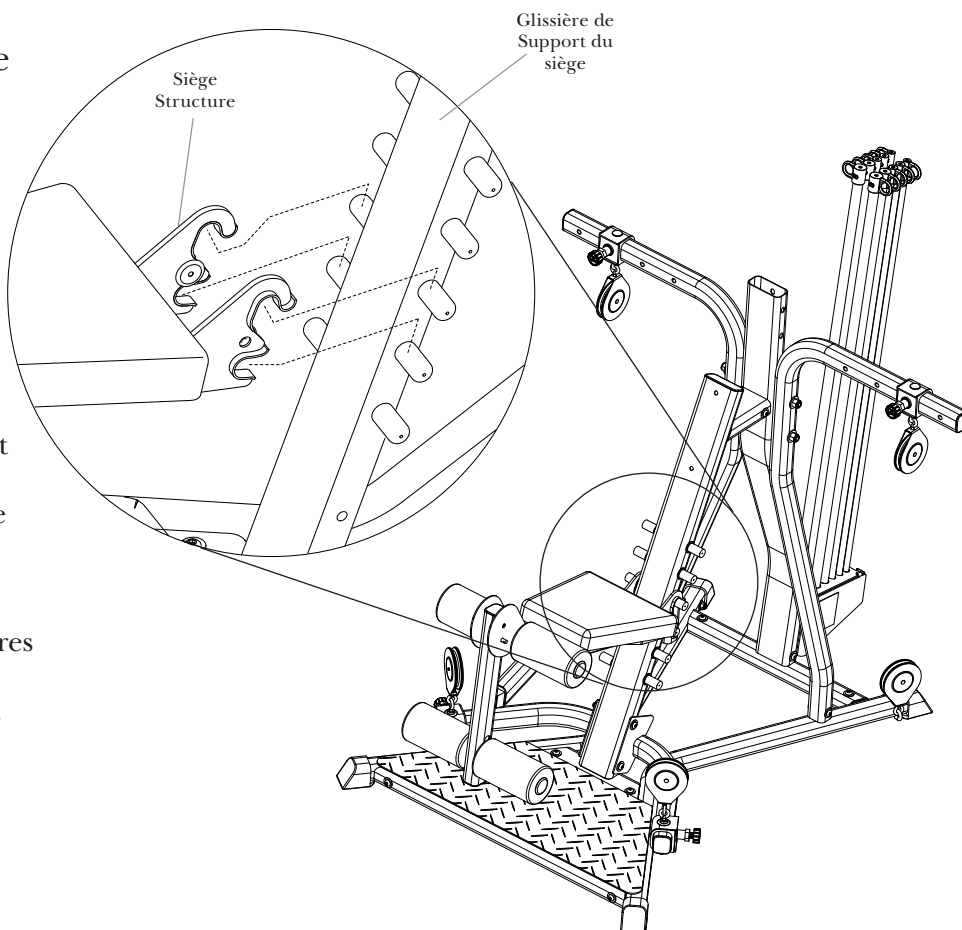
Pièces:

- Montage du siège
- Montage principal

12-1 Alignez les deux crochets supérieurs de la Structure du Siège sur l'une des paires d'aiguilles inférieures de la Glissière du Support du Siège.

12-2 Placez le siège face vers le haut et glissez les crochets sur les aiguilles. Faites pivoter le siège vers le bas et l'arrière pour l'utiliser.

Nota: Utilisez les aiguilles inférieures jusqu'à ce que le dossier du siège soit installé. Inversez la procédure pour enlever le siège.



Guide de Montage

Etape 13 Installer le Coussin du Dossier du Siège

Nota: La partie arrière du Coussin du Dossier du Siège possède deux paires de trous. Sélectionnez l'ensemble de trous approprié selon votre taille.

Pièces:

- Coussin du dossier du siège
- Montage principal

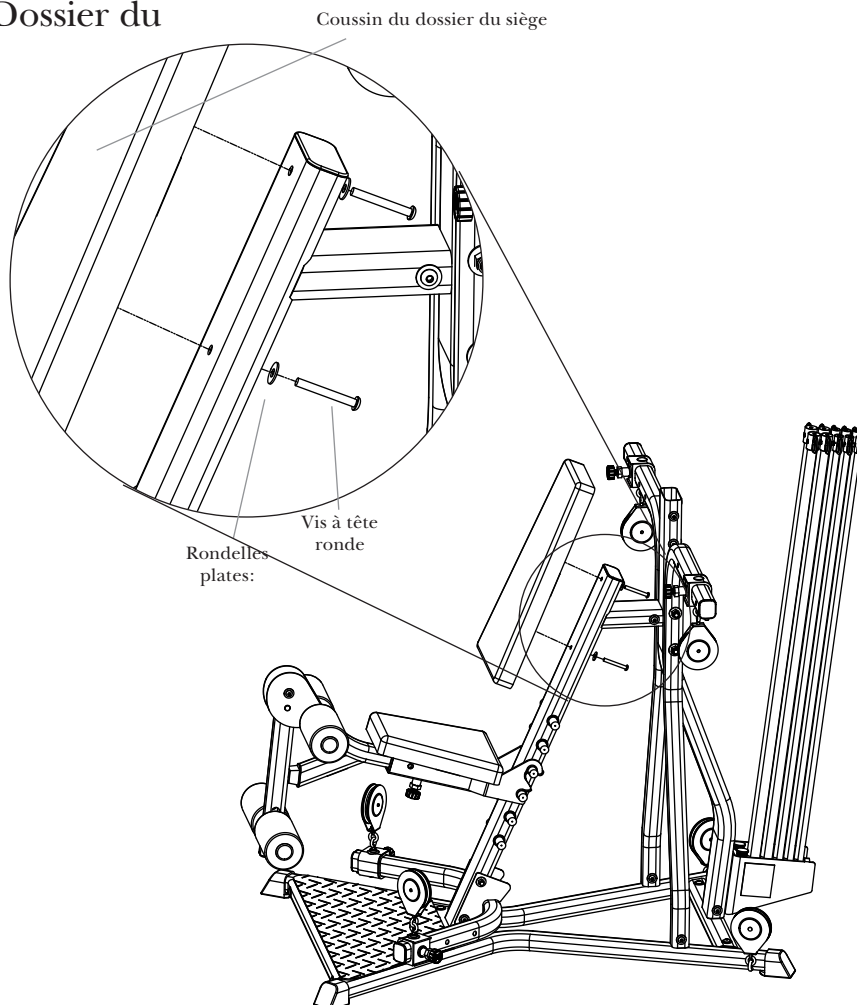
Quincaillerie:

- 2 Vis à tête ronde (5/16" x 2 1/2")
- 2 Rondelles (5/16")

Outils: 3/16" Clé hexagonale

13-1 Placez le coussin du dossier du siège contre la Glissière du Support du Siège, et alignez les trous de vis en fonction de votre taille sur ceux de la Glissière du Support du Siège.

13-2 Fixez le Coussin du Dossier du Siège à la Glissière du Support du Siège au moyen des vis et rondelles, comme indiqué.



Etape 14 Montage du siège

Pièces:

- Tour Lat supérieure
- Barre transversale latérale

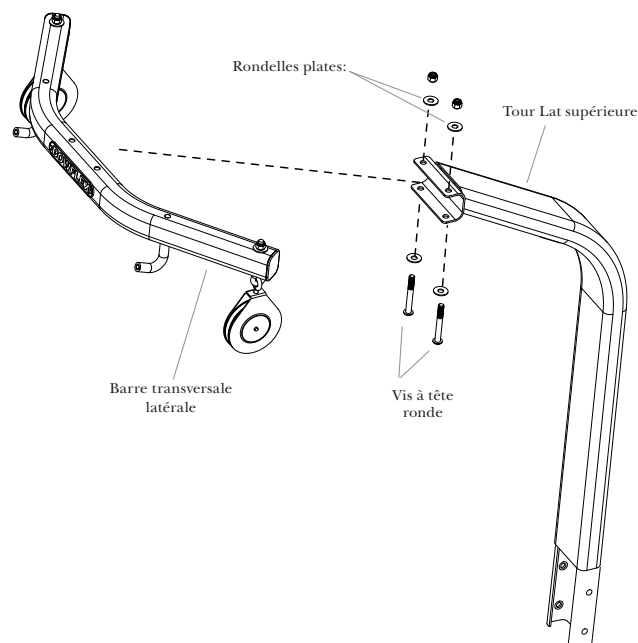
Quincaillerie:

- 2 Vis à tête ronde (3/8" X 3")
- 2 Rondelles (3/8")
- 2 Ecrous à frein élastique (3/8")

Outils: Clé hexagonale et Clé anglaise 7/32"

14-1 Alignez les deux trous de la Barre Transversale latérale sur ceux de la Tour Lat Supérieure comme indiqué.

14-2 Fixez à l'aide des rondelles et vis, comme indiqué.



Guide de Montage

Etape 15 Installer le Montage de la Tour Lat Supérieure

Pièces:

- Montage de la Tour Lat supérieure
- Montage principal

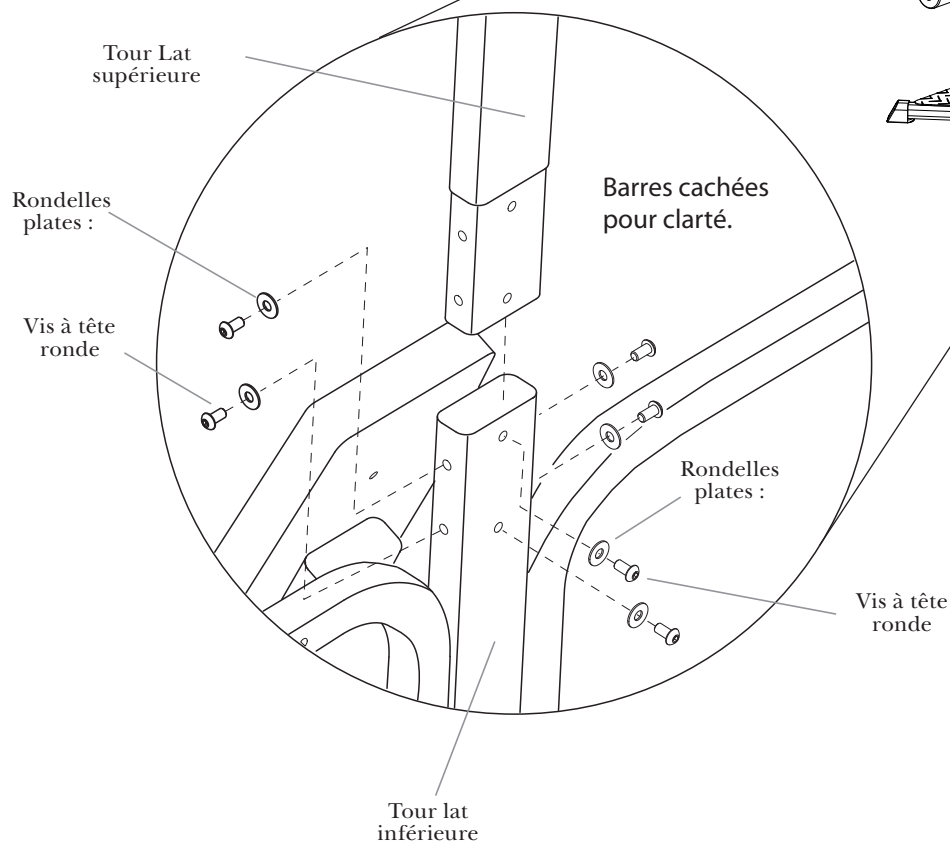
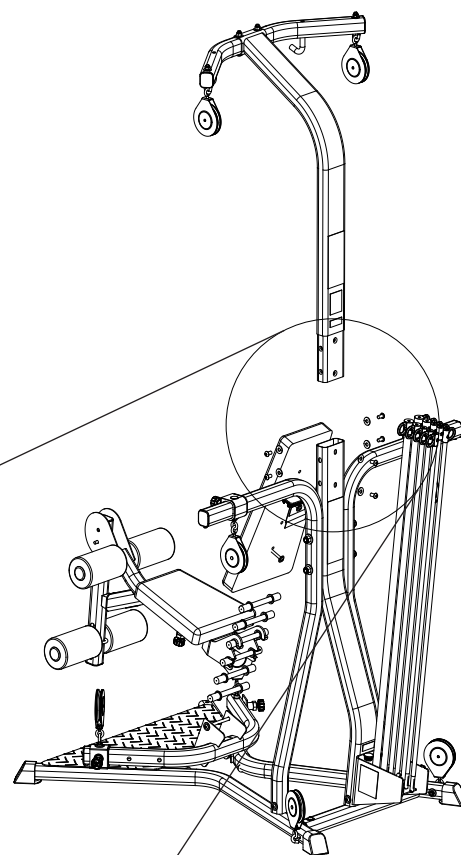
Quincaillerie (1:1):

- 6 Vis à tête ronde (3/8" x 3/4")
- 6 Rondelles (3/8")

Outils: 7/32" Clé hexagonale

15-1 Placez le montage de la Tour Lat Supérieure sur le montage de la Tour Lat Inférieure.

15-2 Faites glisser la Tour Lat Supérieure sur la Tour Lat Inférieure et fixez avec des vis et rondelles, comme indiqué.



Etape 16 Serrez les éléments de quincaillerie

16-1 Passez attentivement l'ensemble du Bowflex Xceed™ home gym en revue et serrez tous les éléments de quincaillerie avant utilisation. Faites particulièrement attention aux éléments de quincaillerie installés aux Etapes 1, 3, 4, et 6.

Guide de Montage

Etape 17 Connecter les câbles

Pièces: Bowflex Xceed™ home gym monté

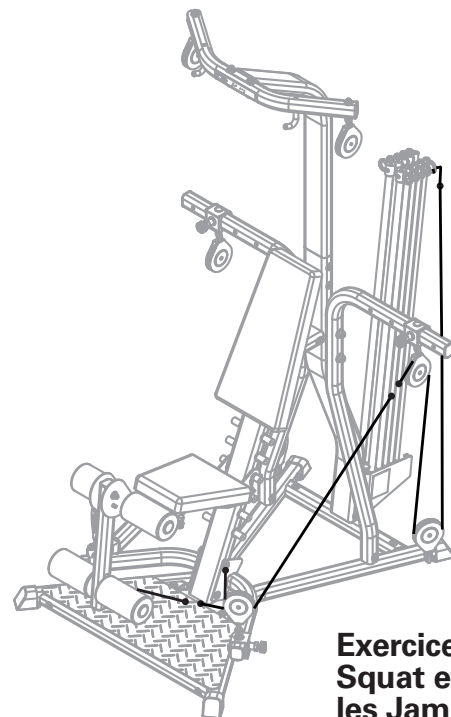
Outils: Ciseaux ou autres outils pour couper

17-1 Otez l'emballage autour du câble enroulé et de la poulie fixée aux glissières du cadre droite et gauche.

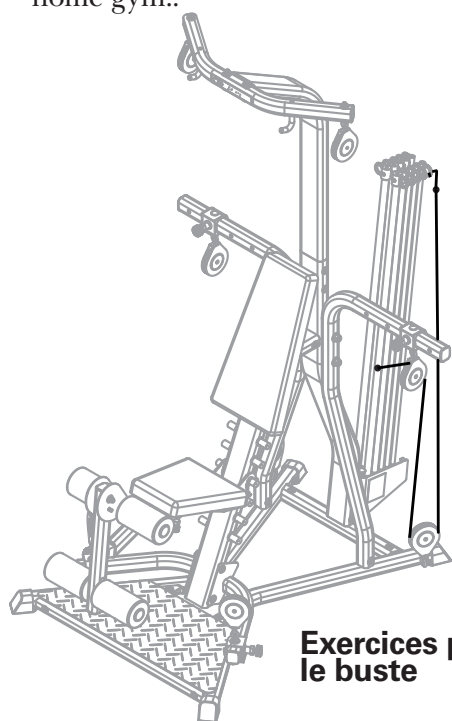
17-2 Otez l'emballage autour du câble enroulé et de la poulie fixée sur la partie droite et gauche de la tour lat.

17-3 Fixez le câble au home gym en suivant le chemin pour les différentes positions d'exercice.

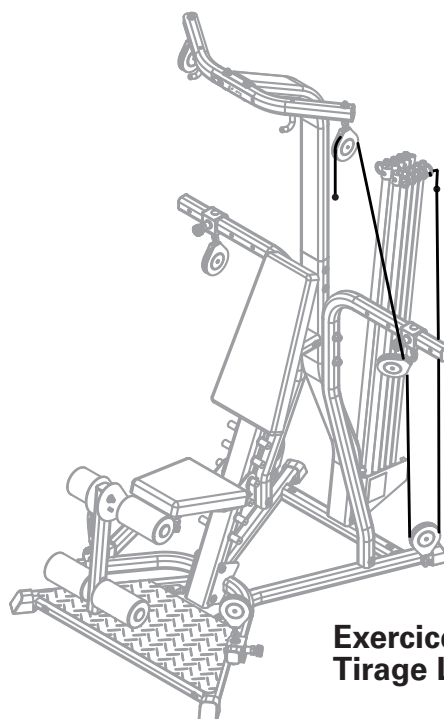
NOTA: Lorsque vous utiliserez votre home gym, vous connecterez les câbles et les poulies selon de nombreuses manières différentes afin d'effectuer les exercices. Reportez-vous au Manuel du Propriétaire pour obtenir des informations sur l'utilisation du Bowflex Xceed™ home gym..



Exercices de Squat et pour les Jambes



Exercices pour le buste



Exercices de Tirage Lat

Etape 18 FELICITATIONS!

Vous avez correctement terminé le montage de votre Bowflex Xceed™ Home Gym! Veuillez inspecter votre machine, pour vous assurer que toutes les courroies sont serrées et que tout est correctement monté. Consultez tous les avertissement apposés sur la machine.



AVERTISSEMENT

Toute incapacité à contrôler visuellement et à tester le montage avant utilisation peut provoquer des dommages sur le Bowflex Xceed™ home gym et de graves blessures pour les utilisateurs et spectateurs et peut également mettre en jeu l'efficacité de votre programme d'exercice.

Coordonnées Importantes

Si vous avez besoin d'aide, ayez à portée de main le numéro de série de votre machine et la date d'achat lorsque vous contactez l'un des bureaux Nautilus, Inc. indiqués ci-dessous.

BUREAUX AUX ETATS-UNIS:

E-mail: customerservice@nautilus.com

- **CENTRE D'INNOVATION NAUTILUS**
Nautilus, Inc.
1886 Prairie Way
Louisville, Colorado, USA 80027
Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Email: customerservice@nautilus.com
Fax: 800-898-9410
- **SERVICE CLIENT/TECHNIQUE**
Nautilus, Inc.
Siège mondial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Email: customerservice@nautilus.com
Fax: 877-686-6466
- **SIEGE DU GROUPE**
Nautilus, Inc.
Siège mondial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)

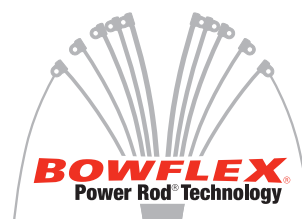
BUREAUX INTERNATIONAUX:

Pour une assistance technique et une liste des distributeurs dans votre région, veuillez appeler ou faxer à l'un des numéros suivants.

- **BUREAU INTERNATIONAL**
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez / Switzerland
Tel: + 41-26-460-77-77
Fax: + 41-26-460-77-70
Email: technics@nautilus.com

BUREAUX COMMERCIAUX:

- **BUREAU EN SUISSE**
Nautilus Switzerland S.A.
Tel: + 41-26-460-77-66
Fax: + 41-26-460-77-60
- **BUREAU EN ALLEMAGNE et AUTRICHE**
Nautilus GmbH
Tel: +49-2204-610-27
Fax: +49-2204-628-90
- **BUREAU EN ITALIE**
Nautilus Italy s.r.l.
Tel: +39-51-664-62-01
Fax: +39-51-664-74-61
- **BUREAU AU ROYAUME-UNI**
Nautilus UK Ltd.
Tel: +44-1908-267-345
Fax: +44-1908-267-346
- **BUREAU EN CHINE**
Bureau du Représentant Nautilus
Tel: +86-21-523-707-00
Fax: +86-21-523-707-09



BOWFLEX
XCEED™

© 2006, Nautilus Inc. Tous droits réservés.

Nautilus, Inc. Siège mondial, 16400 S.E. Nautilus Drive, Vancouver, Washington USA 98683 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458)

Bowflex, Bowflex Xceed, Power Rod et le logo Bowflex sont soit des marques commerciales déposées soit des marques commerciales de Nautilus, Inc. Toutes les autres marques commerciales sont des marques commerciales de leur entreprise respective.

Imprimé en Chine